LÀM THẾ NÀO ĐỂ BỎ NGOÀI TAI NHỮNG ĐIỀU NGƯỜI KHÁC NÓI?

Cuộc sống bạn chẳng thể làm vừa lòng tất cả mọi người, vì thế đôi khi bạn sẽ phải nghe những điều không hay người khác nói về mình. Tuy nhiên nếu bạn mãi suy nghĩ về những lời họ nói thì có suy nghĩ cả đời cũng chẳng hết, thế nên hãy bỏ ngoài tai những điều không cần thiết. Bài viết dưới đây chỉ ra cho bạn làm thế nào để có thể làm việc này.

1. Nhắc nhở bản thân rằng mọi người không quá soi mói bạn đâu

Ethel Barrett đã từng nói, “Chúng ta sẽ cảm thấy nhẹ nhàng về những phán xét của người khác nếu chúng ta nhận ra rằng họ cũng hiếm khi nói về mình.” Không có gì có thể đúng hơn sự thật.

Hãy quên đi những gì người khác nghĩ về bạn ngay ngày hôm nay và rất có thể là họ cũng không rảnh rỗi để nghĩ mãi về bạn. Nếu bạn cảm thấy dường như mọi người cứ chăm chăm nghĩ về mình thì đó chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng mà thôi. Ảo tưởng ấy dần dần sẽ trở thành nỗi sợ hãi khôn lường.

2. Những lời nhận xét thường được rút ra từ tính cách của bạn



Hãy dành thời gian để tự nhận xét chính mình rồi sau đó mới đối chiếu với những lời nhận xét của người khác. Hãy phân tích những tình huống được xử lý theo cách của bạn, và xem xét những nguyên nhân khiến nó tồi tệ. Sau đó, hãy đưa ra một giải pháp tốt hơn để thay thế.

Tự nhủ rằng: “Thay vì hành động theo cách của người khác vẫn thường nói thì bạn hãy thử giải quyết vấn đề theo cách của bạn xem sao.” Mỗi khi bạn vận dụng não bộ để tìm ra cách giải quyết mới sẽ kích thích bản thân ngày càng tích cực hơn.

Mục tiêu cuối cùng là không bao giờ để ý kiến của ai đó trở thành hành động của bạn. Để giữ bản sắc riêng mà vẫn không làm phật lòng người khác thì bạn hãy nghe theo lời mách bảo từ trái tim. Và không ai có đủ sức mạnh để hạ thấp bạn trừ khi bạn chính là người tiếp thêm sức mạnh đó.

3. Vẫn thoải mái dù không hiểu người khác nghĩ gì về mình

Lần đầu tiên viết blog, tôi cảm thấy thật sự lo lắng không biết người khác nghĩ gì dù tôi biết mình làm tốt. Tôi rất hy vọng họ sẽ thích nó, và đôi khi tôi lại tưởng tượng ra rằng họ sẽ phản đối. Rồi một ngày tôi nhận ra mọi lo ngại ấy đều quá lãng phí. Vì vậy, tôi đã học được cách thư giãn bằng cách không biết gì thì hơn.

Một số trường hợp bạn cũng không thể tự mình giải quyết. Như tôi đã đề cập, cách mọi người đưa ra ý kiến cũng có thể giúp bạn phần nào. Họ có quyền thích hay không thích, nhưng điều quan trọng là bạn phải tiếp thu nó một cách có chọn lọc và không bị ảnh hưởng theo cách nghĩ của người khác.
Vì vậy, bạn nên xem đây là châm ngôn sống: "Đây là cuộc sống của tôi, sự lựa chọn của tôi, những sai lầm của tôi và bài học của tôi. Miễn là tôi không làm tổn thương mọi người, tôi không cần phải lo lắng những gì họ nghĩ về tôi."

4. Để tâm đến phương hướng giải quyết

Mọi người cho rằng bạn không thể kiểm soát suy nghĩ của họ. Việc gì bạn phải qua cẩn trọng từ ngữ hay phong cách vì dù làm thế nào thì người khác cũng có cớ phán xét bạn cả.
Bạn vướng mắc điều gì trong quá trình tìm bản sắc riêng?
Khi bạn đưa ra những quyết định lớn, hãy tạo một thói quen tin tưởng 100% vào bản thân. Đừng bao giờ phải xấu hổ vì làm những gì bạn cho rằng đúng đắn.
Để giúp bạn thực hiện thói quen tích cực này, hãy bắt đầu bằng cách liệt kê ra 5-10 điều bạn cho là quan trọng với việc hình thành bản sắc riêng. Ví dụ như:

- Trung thực
- Uy Tín
- Tự trọng
- Kỷ luật
- Lòng trắc ẩn
- Cầu tiến
- Tích cực…

Danh sách tham khảo này sẽ cung cấp cho bạn một cơ hội để lựa chọn cẩn thận đặc điểm, hành vi trước khi làm một cái gì đó sẽ có kết quả tốt hơn. Thoạt nhìn nó có vẻ đơn giản, nhưng hầu hết mọi người không bao giờ dành thời gian để quyết định những gì là quan trọng với họ khi băt đầu tạo lập hình ảnh bản thân.

5. Hãy khám phá tận cùng khả năng của bản thân

Tất cả những lo lắng vu vơ sẽ kiềm hãm tư duy của bạn. Nói cách khác, những cảm xúc quyết định mạnh mẽ đến hành động và sự thành công.
Họ không thích tôi vì điều gì?Điều gì mà anh/ cô từ chối tôi?Điều gì xảy ra nếu tôi ngồi một mình ở góc trái một bữa tiệc nào đó?…
Những câu hỏi trên chẳng thay đổi gì với thế giới này cả. Sự thật là, những ảo tưởng mới là yếu tố tác động mạnh mẽ vào cảm xúc cảu ta. Trong thực tế, chúng ta càng cố phớt lờ sự sợ hãi thì lại là lúc nó đến gần nhất.
Vì vậy, hãy tự hỏi chính mình: "Nếu thiên tai ập đến và nếu bạn vượt qua nỗi sợ hãi thì những yếu tố nào của bản thân khi đó được phát huy."
Hãy suy nghĩ về tình huống ấy trong đầu hoặc có thể viết ra giấy về việc bạn sẽ cảm thấy thế nào sau khi bị từ chối, bạn chịu đựng nó thế nào, và sau đó làm thế nào bạn bắt đầu tiến hành giải quyết.
Chỉ cần làm bài tập nhỏ này sẽ giúp bạn cảm thấy bớt sợ hãi trước những tình huống người khác nghĩ xấu về mình. Và bạn sẽ dần dần bắt đầu nhận ra …
Hãy nhớ rằng những gì người khác nghĩ không quá quan trọng đâu.
Hãy thôi quan tâm đến những quan điểm của người khác mà tích cực chăm sóc bản thân nhiều hơn.
Chỉ có bạn mới là người công nhận bạn chính xác nhất mà thôi.